

Schweitzer Zeitung  
Höckheimer Tageszeitung

MANNHEIMER  
MORGEN

Bergstraße Anzeiger  
Vor Ort. Für Sie.

Adventskalender



Mitmachen und tolle Preise gewinnen!



mannheimer-morgen.de/adventskalender

BAZ

BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG

HEIDELBERG

AUSGABE 6721

WWW.BAZ-MEDIEN.DE

19./20. DEZEMBER 2025



SKODA

Unsere EBERT-Angebote verdrehen Ihnen den Kopf.  
[www.skoda-angebote.de](http://www.skoda-angebote.de)

Ebert Automobile GmbH  
info.ebert.automobile@autowelt-ebert.de  
www.autowelt-ebert.de

EBERT.AUTOMOBILE  
Ein Ebert. Ein Wort.

IHRE WOCHENZEITUNG



Heute mit ALDI meine Woche

IN EIGENER SACHE

Nächste BAZ

Die nächste Ausgabe Ihrer BAZ erscheint wieder am 16./17. Januar 2026.  
*red*

IN KÜRZE

Pilateskurs startet

Heidelberg. Die TSG 78 bietet ab Montag, 12. Januar, zwei Pilates-Kurse an. Infos und Anmeldung unter [www.tsg78-hd.de/news](http://www.tsg78-hd.de/news) oder Telefon 06221/41 28 19.  
*hd*



Die BAZ wünscht  
frohe Weihnachten  
& ein gutes  
neues Jahr 2026

BILD: LAURA PASKEVICH

Dr. H. Boland • Kurfürsten-Anlage 36 • Heidelberg



Endlich schöne Zähne

Tel. 06221-413991 • [www.zuiz.de](http://www.zuiz.de)

Heizung erneuern? –  
Förderungen clever nutzen

INFOABEND AM 14. JANUAR

Neckargemünd. Im Rahmen der Informationsreihe „wärme-wende-wissen“ bietet die Stadt Neckargemünd eine praktische Orientierungshilfe für alle, die sich über den aktuellen Stand bei gesetzlichen Rahmenbedingungen und Fördermöglichkeiten informieren möchten.

Am Mittwoch, 14. Januar, von 18 bis 20 Uhr, erhalten Interessierte von Dipl.-Physiker Klaus Lambrecht (ECONSULT) in der Graf-von-Lauffen-Halle, Jakob-Bernhard-Straße 13, eine Übersicht über die gesetzlichen Anforderungen aus dem Gebäudeenergiegesetz und über die aktuelle Bundesförderung effiziente Gebäude BEG.

Dabei werden Neuerungen in der Förderung für Gebäude, Anlagentechnik und Erneuerbaren Energien sowie deren Kombinationsmöglichkeiten genauer betrachtet. Es wird auch Raum für konkrete Fragen geben.

Er ist Mitglied des Gutachter-teams beim Bundesministerium für Wirtschaft und Energie BMWi zur aktuellen GEG-Novelle und Leiter des Deutschen Energieberatertags. Zudem hat er zahlreiche Fachpublikationen veröffentlicht und Lehraufträge an der Technischen Hochschule Köln sowie an der Hochschule Rottenburg.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Referent Dipl.-Physiker Klaus Lambrecht Partner der ECONSULT Lambrecht Jungmann Partner, Rottenburg und Stuttgart.

Er ist Mitglied des Gutachter-teams beim Bundesministerium für Wirtschaft und Energie BMWi zur aktuellen GEG-Novelle und Leiter des Deutschen Energieberatertags. Zudem hat er zahlreiche Fachpublikationen veröffentlicht und Lehraufträge an der Technischen Hochschule Köln sowie an der Hochschule Rottenburg.


*red*

Die Themen im Überblick

- Nachweisverfahren und Anforderungen an die aktuellen KfW-Effizienzhaus Standards
- Was muss bei Erweiterungen oder Ausbauten beachtet werden?
- Was ist besser: KfW, BAFA, L-Bank oder doch steuerliche Abschreibung?
- Qualitätssicherung und Unterstützung durch die Baubegleitung und Einbindung von Energie-Effizienz-Expertinnen und -Experten
- Den Sanierungsfahrplan im



Tipps rund ums Thema Wärmewende gibt es am 14. Januar bei einem Vortrag in der Graf-von-Lauffen-Halle.  
*BILD: PIXABAY*



UROLOGISCHE  
PRIVATPRAXIS  
DR. THOMAS DILL • DR. MARTIN LÖHR

Auch in der  
Ferienzeit  
sind wir mit  
ganzheitlicher  
Männer-  
medizin für  
Sie da!

Bergheimer Straße 56a  
Telefon +49 (0) 6221 65085-20  
Neue Zweigstelle seit 1.2.24:  
ATOS Klinik Heidelberg  
Haus B, 1. OG, Bismarckstraße 9-15  
Telefon +49 (0) 6221 983-1710  
D-69115 Heidelberg  
[www.urologische-privatpraxis-heidelberg.de](http://www.urologische-privatpraxis-heidelberg.de)

Musikalischer Silvesterabend

WIEBLINGER KREUZKIRCHE: Mannheimer Blech lädt am 31. Dezember zum Konzert ein.



Heidelberg-Wieblingen. Bald ist es wieder so weit: Das Ensemble Mannheimer Blech wird nach zweijähriger Pause wieder sein traditionelles festliches Silvesterkonzert in der schönen Wieblinger Kreuzkirche geben.

Auf dem Programm stehen dieses Mal festlich-beschwingte Kompositionen von Johannes Brahms, Antonin Dvorak, Irving Berlin und vielen anderen. Natürlich dürfen in diesem Jahr auch Werke des großen Jubilars Johann Strauss anlässlich seines 200. Geburtstags nicht fehlen. Von ihm wird das Ensemble die weltbekannte Tritsch-Tratsch-Polka und den Walzer „Wein, Weib und Gesang“ zum Besten geben. Von seinem Vater wird im Konzert der unvergessliche Radetzki-Marsch erklingen. Wie immer wird der Leiter des Ensembles, Prof. Ehrhard Wetz, mit launiger Moderation durch das Programm führen. Das Konzert beginnt am 31. Dezember um 21 Uhr und endet (ohne Pause) pünktlich um 22.30 Uhr, damit das Publikum rechtzeitig zum Öffnen der Sektflaschen zu Hause sein kann.

„Freuen Sie sich auf einen musikalisch spannenden und unterhaltsamen Konzertabend mit dem jungen Blechbläserensemble Mannheimer Blech aus Studierenden und Absolventen der Musikhochschule Mannheim“, heißt es abschließend in der Pressemeldung.  
*red/BILD: ENSEMBLE*

Karten gibt es im Vorverkauf unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) sowie an der Abendkasse ab 20.30 Uhr.

GOLDANKAUF

Wir kaufen zu hohen Preisen an:



Goldschmuck



Bruch- & Altgold



Zahngold



Münzen & Barren



Altsilber



Luxus- & Golduhren



Edelsteine



Luxustaschen



Silberbesteck



Zinn

Ihre Vorteile:

- Sofortige Wertermittlung
- Barauszahlung direkt vor Ort oder Echtzeitüberweisung
- Transparente Abwicklung
- Hoher Goldkurs
- Kompetente Beratung

Die Goldwaage

Rohrbacher Str. 44  
69115 Heidelberg

Google ★★★★★

Öffnungszeiten

Mo – Fr: 11:00 – 18:00 Uhr  
Sa: 11:00 – 15:00 Uhr

T 06221 – 360 77 00  
[www.goldwaage-heidelberg.de](http://www.goldwaage-heidelberg.de)

Jetzt von hohen Kursen profitieren!

So geht's:

1

Wertgegenstände zu uns bringen.

2

Unverbindliches Angebot erhalten.

3

Betrag vor Ort auszahlen lassen.



die Goldwaage

EDELMETALLHANDEL



## ZUSTELL-SERVICE

06 21 / 3 92 23 47  
www.azp24.de/  
reklamation



## NOTRUF

**Polizei**  
110

**Feuerwehr/Rettungsdienst**  
112

**Einheitliche Behördennummer**  
115

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**  
116 117

**Kinderärztlicher Notdienst**  
Ortsvorwahl/192 92

**Zahnärztlicher Notfalldienst**  
06221/ 354 4917

**Universitätsklinikum Heidelberg**  
06221/ 560

**GRN-Klinik Schwetzingen**  
06202/ 8430

**Kinder-und Jugendtelefon**  
0800/ 111 0333

**Opfernotruf**  
01803/ 343 434

**Suchthilfe**  
06252/ 700 590

**Telefonseelsorge**  
0800/ 111 0111

## APOTHEKEN

Welche Apotheke hat an den Wochenenden und Feiertagen Notdienst?

Über die Telefonnummer **08 00 / 00 22 833** kann jederzeit kostenlos die nächstgelegene Apotheke erfragt werden – Wegbeschreibung inklusive.

## IHRE REDAKTION



**Katharina Schwindt**  
Telefon: 0621/ 392 2802  
E-Mail: kschwindt@haas-publishing.de



Wolfgang Trepper tritt im Februar in der Brühler Festhalle in der für ihn ungewöhnlichen Rolle des Buchautors ins Rampenlicht. BILD: JAGU AGENTUR

## Dank an die Tante Henny

**FESTHALLE BRÜHL:** Wolfgang Trepper stellt am 11. Februar sein neues Buch vor.

Brühl. Man kennt ihn in Brühl als lauten und polternden Kabarettisten. Doch Wolfgang Trepper kann auch anders.

Am Mittwoch, 11. Februar, wird er ab 19.30 Uhr in der Festhalle aus seinem eher ruhigen Buch „Nur mal eben Danke sagen“ lesen. Darin verrät er, was Tante Henny ihm über Mut, Vertrauen und das

Leben an sich beigebracht hat. Das Buch ist mehr als ein Danke an eine außergewöhnliche Frau, die ihm Werte, Mut und Vertrauen vermittelte. Es ist auch eine stellvertretende Liebeserklärung an all die großartigen Frauen, die ihr Umfeld im Leben prägen. Eine berührende Erzählung voller Witz und ungeahnter Tiefe – und

ein absolutes Muss für jeden eingefleischten Trepper-Fan. Und Mary Roos kommt natürlich auch vor. *ras/zg*

**Karten für diese Lesung gibt es im Vorverkauf für 18 bis 20 Euro an der Rathauspforte, Telefon 06202/ 2 00 30, sowie im Kundenforum der SZ, Telefon 06202/20 52 05.**



Im Zentrum der Konzerte in Heidelberg und Schwetzingen stehen leidenschaftliche Werke von Gluck bis Puccini. BILD: HEIDELBERGER SINFONIKER

## Neujahrskonzerte voller Leidenschaft

### HEIDELBERGER SINFONIKER

Heidelberg/Schwetzingen. Am 1. Januar um 17 Uhr im Heidelberg Congress Center und am 2. Januar um 17 Uhr im Rokokotheater Schwetzingen gestalten die Heidelberger Sinfoniker die Neujahrskonzerte „Passione“.

Dabei steht eine Reise in die Welt der Emotionen im Mittelpunkt. Zusammen mit dem jungen und aufstrebenden Schweizer Tenor Luca Gotti möchte das Orchester seine musikalischen Leidenschaften ausleben.

Im Zentrum des Programms stehen leidenschaftliche Werke von Gluck bis Puccini. Ergänzt wird das Konzert durch die charmante Moderation von Jutta Werbelow und die musikalische Leitung des bei den Heidelberger Sinfonikern sehr beliebten Dirigenten Sebastian Tewinkel. In der Konzertpause gibt es eine Einladung zum

Sekt. Luca Gotti übernimmt den Tenorpart, Jutta Werbelow führt durch das Programm, die Heidelberger Sinfoniker musizieren unter der Leitung von Sebastian Tewinkel.

Die Eintrittspreise für das Konzert in Heidelberg mit Ermäßigungen liegen bei 76 Euro, 61 Euro, 47 Euro, 35 Euro und 28 Euro. Für das Konzert in Schwetzingen mit Ermäßigungen gelten Eintrittspreise von 70 Euro, 58 Euro, 46 Euro, 34 Euro und 23 Euro. *red*

**i Karten sind bei den Heidelberger Sinfonikern per E-Mail unter info@heidelberger-sinfoniker.de, telefonisch unter 06221/ 80 90 80, über www.reservix.de sowie bei den bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.**

## SERVICE

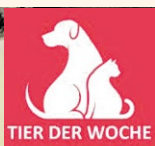
## Sie haben eine Veranstaltung?

Sie planen eine Veranstaltung im Verbreitungsgebiet der BAZ und wollen diese bekanntmachen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Gerne können Sie uns Ihre kostenfreie Veranstaltung melden – nach Möglichkeit platzieren wir eine entsprechende Ankündigung in den kommenden Ausgaben. Egal ob kleine Interessengemeinschaft oder großer Verein – senden Sie Ihren Veran-

staltungshinweis mit allen notwendigen Angaben zu Veranstaltungsort, Datum und Zeitraum, Anlass sowie Veranstalter direkt an Ihre zu-ständige BAZ-Redakteurin.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht!

**Katharina Schwindt**  
kschwindt@haas-publishing.de



## Beste Freunde suchen ein neues Zuhause

Schwetzingen. Toffee, eine etwa zwei Jahre alte cremefarbene Perserkätzin, und Viktor, ein etwa zehn Monate alter getigelter Kater, sind beste Freunde und suchen nur zusammen ein neues Zuhause.

Gerne in der Wohnung, dann aber mit katzensicheren Balkon. Beide Katzen sind entwurmt, kastriert, ge-

chipt und neg. FIV/Leukose getestet. Nächste Woche bekommen sie noch die erste Impfung und dann steht ein Umzug in ein neues Zuhause fast nichts mehr im Weg. Wer möchte die beiden besuchen? *tvs/BILD: TVS*

**Mehr Infos gibt es beim Tierschutzverein Schwetzingen und Umgebung unter Telefon 06202/2 94 83 oder 0173/4 54 02 54.**

## Weihnachten früher und heute

**AUSFLUGSTIPP:** Eine historische Führung durch die Weinheimer Altstadt wird am 21. und 26. Dezember angeboten.

Weinheim. Die ideale Ergänzung zum Weihnachtsmarktbesuch: Im Zauber der weihnachtlichen Altstadt entführt Weinheims Stadtführer Franz Piva an den Adventswochenenden im Rahmen einer weihnachtlichen Stadtführung seine Begleiter in eine längst vergangene Zeit.

Er berichtet anschaulich, wie die Menschen im Mittelalter Weihnachten in Weinheim und im Odenwald gefeiert haben.

Das Weinheimer Stadtführer-Urgestein hat sich eigentlich in diesem Jahr aus Altersgründen zurückgezogen und leitet nur noch wenige spezielle Führungen – sie sind daher jedes Mal eine besondere Rarität.

### Entstehung der heutigen Bräuche

Franz Piva erzählt unter anderem, wie es zum ersten Adventskranz und zum Adventskalender kam, wie aus Buchsbaum, Haselbaum und Zuckerbaum der heutige Christbaum entstand, dass das Christkind



Weihnachtliches Weinheim erleben: Die Stadt lädt zu einer besonderen Führung durch die festlich geschmückte Altstadt ein – mit spannenden Geschichten und alten Bräuchen. BILD: DANIEL SIELER

eine Erfindung Martin Luthers und wie Kurfürst Karl Theodor die Weihnachtslotterie erfand. In vielen alten Schriften

und Büchern hat er geforscht und berichtet von der Winter-sonnenwende sowie den geheimnisvollen „Zwölf Heiligen

Nächten“. Auch alte Weihnachtsbräuche und über Jahrhunderte erhaltene Weinheimer Weihnachtssagen sind

Thema der Führung. Den Abschluss bildet ein Vergleich zwischen „Weihnachten früher und heute“.

Die Führung durch das weihnachtliche Weinheim findet am Sonntag, 21. Dezember, statt, an dem auf dem Marktplatz auch der Weihnachtsmarkt lockt, sowie noch einmal am zweiten Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember. Beginn ist jeweils um 14 Uhr, Treffpunkt ist der Marktplatzbrunnen. Die Dauer der Führung beträgt etwa ein-einhalb Stunden.

Die Kosten belaufen sich auf sechs Euro pro Person, eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Die Führung kann auch für Gruppen gebucht werden. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Tourist-Info am Marktplatz unter der Telefonnummer 06201 / 8 26 10 oder per E-Mail unter tourismus@weinheim.de. *red*



# Stadt stellt Klimaanpassung strategisch neu auf

**UMWELT:** Mithilfe von Daten besser auf die Folgen des Klimawandels reagieren können.

**Heidelberg.** Die Stadt Heidelberg stellt ihre Klimaanpassung strategisch und technisch neu auf: Der Gemeinderat hat kürzlich mit großer Mehrheit die Fortschreibung des Klimaanpassungskonzepts beschlossen. Parallel dazu wurde im November der digitale „Klimakompass 2.0.“ aktualisiert.

Damit stehen der Stadtverwaltung und der Bevölkerung aktuelle Daten, Karten und Analysen zur Verfügung, um besser auf die Folgen des Klimawandels reagieren zu können.

Mit dem Bundes-Klimaanpassungsgesetz von 2023 sind Klimawandel-Anpassungskonzepte zur kommunalen Pflichtaufgabe geworden. Das 2025 novellierte Klimaschutz- und Klimawandelanpassungsgesetz Baden-Württemberg (KlimaG BW) konkretisiert die Anforderungen an ein kommunales Anpassungskonzept. Kommunen,

die ihr bestehendes Konzept gesetzeskonform aktualisieren, werden mit einer pauschalen Landeszuwendung unterstützt – so auch Heidelberg mit dem nun fortzuschreibenden Klimaanpassungskonzept.

**Vorhandene Teilkonzepte bündeln**

Das zu aktualisierende Konzept soll vorhandene Teilkonzepte bündeln, die Zusammenarbeit der Fachämter stärken und eine zukunftsorientierte Gesamtstrategie zum Schutz der Bevölkerung, der städtischen Infrastruktur und für die nachhaltige Entwicklung Heidelbergs unter den Bedingungen des Klimawandels entwickeln.

Es umfasst elf Handlungsfelder – von Boden, Gesundheit, Landwirtschaft und Biodiversität über Stadt- und Raumplanung, Verkehr und Infrastruktur bis hin zu Wasser- und Energiewirtschaft sowie Natur- und Bevölkerungsschutz. So soll es die

Voraussetzung schaffen, künftige Förder- und Umsetzungsmittel von Bund und Land gezielt für Maßnahmen der Klimaanpassung in Heidelberg einsetzen zu können.

Ein wichtiges Instrument zur Information und Sensibilisierung ist der überarbeitete Klimakompass 2.0. Er beantwortet alltagsnahe Fragen wie: Wie ist die aktuelle Temperatur auf dem Universitätsplatz? Wo finde ich in Heidelberg den nächsten kühlen Ort? Auf diese und weitere Fragen können Heidelberger Bürgerinnen und Bürger Antworten finden.

Das städtische Umweltamt und die Digitalagentur Heidelberg haben die Plattform am Ende November auf den neuesten Stand gebracht. Sie bündelt Umweltinformationen, Warnungen und Vorhersagen sowie Daten zur klimatischen Entwicklung und zu Klima- und Anpassungsmaßnahmen.

Herzstück ist eine interaktive Karte der Umweltmessstationen im Stadtgebiet. Sie zeigt die Messdaten der vergangenen sieben Tage zu Temperatur, Niederschlag, Wind, Luftfeuchtigkeit, Flusspegeln und Luftqualität. Längere Reihen sind über das Open-Data-Portal der Stadt Heidelberg abrufbar. Insgesamt 38 Messstationen liefern die Datengrundlage für ein Klimadashboard mit Auswertungen etwa zur Zahl heißer Tage oder tropischer Nächte.

Ergänzend bündelt der Klimakompass Karten zu Starkregen, Hochwasser und der „Kühlen Karte“. Zusammen mit der Stadtklimaanalyse fasst er damit zentrale Informationen über Wetter und Klima in Heidelberg zusammen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Klimaanpassungskonzept der Stadt Heidelberg und zur Sensibilisierung der Bürgerschaft für Klima- und Umweltthemen. *hd*

### IMPRESSUM

**■ Badische Anzeigen Verlags-GmbH**  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim  
Geschäftsführer:  
Florian Kranefuß  
Robert Schmidlein  
Bernd Masal

**■ Media:**  
HAAS Media GmbH  
Franziska Jaster

**■ Redaktion:**  
HAAS Publishing GmbH  
Stefan Wagner (V.i.S.d.P.)  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim

**■ Druck:**  
HAAS Druck GmbH  
Dudenstraße 12-26  
68167 Mannheim



**Martina Held**  
Mediaberaterin

**Songül Gül**  
Mediaberaterin

**Ihre Ansprechpartnerin für:**  
Altstadt, Weststadt, Bergheim,  
Kirchheim, Südstadt, Rohrbach,  
Boxberg, Emmertsgrund und  
Bahnsadt

**Kontakt:**  
Telefon: 0621 392-1249  
m.held@haas-mediengruppe.de

**Ihre Ansprechpartnerin für:**  
Leimen, Sandhausen, St. Ilgen, Eppelheim,  
Wilhelmsfeld, Ziegelhausen, Schlierbach,  
Wieblingen, Pfaffengrund, Neuenheim,  
Handschuhsheim, Dossenheim,  
Schriesheim, Dilsberg, Neckargemünd,  
Mauer, Wiesenbach, Bammmental

**Kontakt:**  
Telefon: 0621 392-1235  
s.guel@haas-mediengruppe.de

**BAZ**



DER BESONDERE **WEIHNACHTSMARKT**

**KUNSTWERK**

**HANDWERK**

**KOCHWERK**

**24.11.–23.12.2025**  
**KAPUZINERPLANKEN**

**VTM MANNHEIM**  
Veranstaltungen, Tourismus  
und Marketing

**80 JAHRE**

**XXX Lutz**

**MEGATAGE**

**25%**

**XXXL Taschen Aktion**

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

KF 125 A 003

1) + S)

**ALLE**

AUF FAST

☒ Gardinen  
☒ Leuchten  
☒ Heimtextilien  
☒ Teppiche

☒ Baby-Exklusivmarken  
☒ Haushaltswaren & Accessoires

**GESCHENKT**

EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTEN-  
INHABERINNEN UND -INHABER

**XXX Lutz GUTSCHEIN**

**250 €**

**BEI KAUF AB 1.000 €**

NUR IN DER FILIALE

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

2) + S)

**XXX Lutz GUTSCHEIN**

**500 €**

**BEI KAUF AB 2.000 €**

NUR IN DER FILIALE

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

2) + S)

**XXX Lutz GUTSCHEIN**

**1.000 €**

**BEI KAUF AB 4.000 €**

NUR IN DER FILIALE

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

2) + S)

QR-Code scannen, Filiale auswählen und exklusive Aktionstage anzeigen lassen

**Verkaufsoffene Sonntage, Sonderöffnungszeiten & weitere Aktionstage**

**in Ihrer Nähe**

Für Druckfehler keine Haftung  
Die XXXLutz Möbelhäuser,  
Filialen der BPSK Handels GmbH & Co. KG,  
Mergentheimer Straße 59,  
97084 Würzburg. Nähere Bedingungen:  
siehe XXXLutz Streifen 2.  
ILDES2-5-F

**Mein Möbelhaus.  
Mein xxxlutz.de**

**XXX Lutz**





Die jungen Fußballer trafen sich an einem Nachmittag, um gemeinsam Weihnachtsplätzchen für Senioren zu backen

BILDER: SG

## Plätzchen für Senioren gebacken

SG HEIDELBERG-KIRCHHEIM

Heidelberg. Eine gute Tat zur Weihnachtszeit lieferte die U16 des „Anpfliff ins Leben“-Partnervereins SG Heidelberg-Kirchheim.

Die jungen Fußballer trafen sich an einem Nachmittag, um gemeinsam Weihnachtsplätzchen zu backen und diese im Nachgang in der Seniorenresidenz im Heidelberger Mathilde-Vogt-Haus zu verteilen.

Zusammen mit ein paar Eltern griffen die Kirchheimer Kicker zu Butter, Mehl und allem, was es benötigt, um leckere Plätzchen zu backen. Ein paar Tage nach dem gemeinsamen Backen brachten die beiden Spieler Leon Lamade und Kapitän Alessio Fontana stellvertretend für die gesamte Mannschaft die Plätzchen in die Seniorenresidenz und übergaben



die den Bewohnerinnen und Bewohnern.

Soziale Projekte wie diese gehören bei den Anpfliff-Partnervereinen dazu und die Kinder haben sich in diesem Zusammenhang dafür entschieden, etwas für die Senioren im Mathilde-Vogt-Haus zu tun.

ail

# Erste Heimmiederlage

USC BASCATS HEIDELBERG: Mit 61:72 gegen MTV Stuttgart verloren.

Von Michael Rappe

Heidelberg. Einen Rückschlag mussten die USC BasCats Heidelberg in der 2. Damen-Basketball-Bundesliga Süd hinnehmen. Mit 61:72 (24:18, 35:35, 50:52) kassierten sie gegen den MTV Stuttgart die erste Heimmiederlage und fielen auf Rang vier zurück.

Beim Spiel zuvor in Freiburg hatte sich Centerin Melanie Hoyt einen Bruch des Schienbeinköpfchens zugezogen. Ihr Ausfall wog nicht nur defensiv schwer, sondern es mussten auch alle Offensivsysteme umgestellt werden. Hoyt ist eine ganz wichtige Anspielstation unter dem Korb. Die Zeit im Training war sehr knapp gewesen, um neue Spielzüge ausreichend einzuüben.

Trotzdem gelang der Start, weil Kelly Moten – diesmal Kapitänin – zu Beginn gut aufspielte, Laurie Irthum als Center gefallen konnte und Anna-Lisa Wuckel sowie Antonia Schüle punkteten. Auch zu Beginn des zweiten Viertels deutete noch nichts auf die Niederlage hin, doch dann zeigte sich zunehmend, dass die BasCats gegen die überragende Joanna Scheu kein Mittel hatten. Mit ihr an der Spitze steigerten sich die Stuttgarterinnen.

Der MTV ist ohnehin durch seine schnelle und physische Spielweise als unangenehmer Gegner gefürchtet. Lilith Maitra und Selma Yesilova steigerten sich in der zweiten Halbzeit, Scheu war mit 25 Punkten, sieben Rebounds, fünf Vorlagen



Die gerade erst verpflichtete Aufspielspielerinnen Jayla Oden könnte länger ausfallen.

BILD: BASCATS/GIESER

und einem Steal die überragende Erscheinung auf dem Feld. In gleichem Maße verloren die Heidelbergerinnen die Ruhe und hielten sich trotz mehrfacher Auszeiten nicht mehr an die Vorgaben von René Spandau. Selbst Kelly Moten schaffte es nicht mehr, Ordnung ins Spiel zu bringen, sie machte in der zweiten Halbzeit nach zwölf Punkten in der ersten keinen einzigen mehr. Die Wurfquoten wurden immer schwächer, auch von der Freiwurflinie. Die BasCats schafften es zu

selten, gegen die aggressiven Gäste freie Würfe herauszuspielen. Als Antonia Laabs mit einem Distanztreffer auf 53:55 verkürzen konnte, schien die Wende möglich, doch ein 0:12-Lauf der Gäste machte ihnen den Garaus. Zwei Minuten vor Schluss verletzte sich auch noch Jayla Oden am Sprunggelenk und könnte auch länger ausfallen. „Wir hatten keinen Rhythmus, die Trefferquote war schwach und in der Defensive waren wir unaufmerksam“, lautete das Fazit von Ersatz-Cen-

terin Laurie Irthum. „Wir müssen uns ohne Melanie erst alle an neue Rollen gewöhnen.“

**i Am Samstag, 20. Dezember, bestreiten die USC BasCats Heidelberg in Jena ihr letztes Vorrundenspiel. Bei der Auslosung zum Pokal-Viertelfinale haben sie ein attraktives Los gezogen. Am ersten Januar-Wochenende – ob am 3. oder 4. Januar ist noch nicht festgelegt – erwarten sie den deutschen Meister von 2024, ALBA Berlin, im heimischen Sportinstitut.**

Gesundheit

ANZEIGE

## Mehr als ein Trend:

# Das Nr. 1 CBD Gel in Pharmaqualität

Was Sie über den Trendstoff wissen sollten und warum er Anwender begeistert

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren? So viel sei verraten: Es hat mit einem hochdosierten CBD-Produkt aus der Apotheke zu tun.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder,

denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

**Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube**

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten und Extraktionsverfahren beschäftigt. Dabei ist den Wissenschaftlern ein Mega-Erfolg gelungen:



Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und als Rubaxx Cannabis CBD Gel auf den Markt bringen. Kein Wunder, dass es inzwischen das meistverkaufte

CBD Gel in deutschen Apotheken ist. Die Experten machten damals nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken verfügbar, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an. Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 16330053)

Das Nr.1\*  
CBD GEL



RubaXX®

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [rubaxx.de](https://rubaxx.de) bestellen und bis zu 17%\* sparen!



\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

**Produkttest zeigt: 98%\* der Anwender sind von diesem hochdosierten CBD Gel überzeugt**

In einem Produkttest\* hat das Rubaxx Cannabis CBD Gel hervorragende Ergebnisse erzielt. 3 Wochen lang testeten Anwender das Produkt. Die Ergebnisse sprechen für sich: Die Weiterempfehlungsrate der Tester lag bei 98%, die Zufriedenheit mit dem Produkt sogar bei 99%! 95% finden, dass das Gel schnell einzieht.

<sup>1</sup>WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • \*Quelle: von 250 Anwendern auf [kijero.com](https://kijero.com) getestet, 11/2022, n=219 • \*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden





Das neue Element im Heidelberger Radwegenetz wurde kürzlich eröffnet

BILD: BUCK/STADT

# Gneisenaubrücke heißt jetzt „Da-Vinci-Brücke“

**HEIDELBERGER RADWEGENETZ:** Gemeinderat beschließt offiziellen Namen.

**Heidelberg.** Die neue Rad- und Fußwegbrücke zwischen der Ochsenkopfwiese im Stadtteil Bergheim und dem Luxor-Kino in der Bahnstadt hat ihren offiziellen Namen erhalten: Der Gemeinderat hat in seiner jüngsten Sitzung einstimmig den Namen „Da-Vinci-Brücke“ beschlossen.

Das neue Element im Heidelberger Radwegenetz wurde kürzlich eröffnet. Das Land Baden-Württemberg zahlt drei Viertel (13,75 Millionen Euro) der Baukosten für den Neubau, der im Zuge der Bahnstadt-Entwicklung erfolgt. Für den neuen Namen sprachen folgende Gründe:

- Die Brücke liegt auf der Achse der Da-Vinci-Straße in der Bahnstadt. Mit der Benennung der Brücke nach demselben Namen entsteht eine einheitlich benannte Achse, die von der Pfaffengrunder Terrasse in der Bahnstadt bis zur Gneisenaubrücke in Bergheim einen gemeinsamen Namen trägt.
- Ein einheitlicher Name der Radachse vereinfacht die Orientierung.
- Der italienische Universalgelehrte Leonardo da Vinci (1452 bis 1519) hat unter anderem auch Brücken entworfen. Sein Name ist damit passend für ein Brückenbauwerk.

Die neue Brücke trug bisher den Arbeitstitel „Gneisenaubrücke“, der seit der Planungsphase genutzt wurde. Nach Auffassung der Kommission für Straßenbenennungen entspricht ein Militärführer wie August Neidhardt von Gneisau, der von 1760 bis 1831 lebte, nicht mehr heutigen Kriterien für Neubenennungen im öffentlichen Raum. Ohnehin war der bisherige Name eher als Arbeitstitel gedacht, der sich an der Lage des nördlichen Brückenkopfs an der Gneisenaubrücke orientierte.

Die neue Brücke ist ein wichtiger Baustein des gesamtstädtischen Radwegenetzes und Teil einer künftigen schnellen Verbindung vom Süden Heidelbergs ins Neuenheimer Feld. Ergänzt wird sie künftig durch die Rad- und Fußwegverbindung über den Neckar und die B 37, die von Bergheim ins Neuenheimer Feld geplant ist. *hd*

# Sperrfrist bei Eigenbedarfskündigung nach Umwandlung

**HAUS UND GRUND HEIDELBERG BERÄT:** BGH: Auf die Eintragung im Grundbuch kommt es an.

**Heidelberg.** Eigenbedarfskündigungen sind ein heikles Thema. Immer wieder müssen Gerichte über Streitigkeiten entscheiden. Ein Knackpunkt ist die Frage, wann eine Kündigungssperrfrist zu laufen beginnt.

Die Rahmenbedingungen für eine Eigenbedarfskündigung sind gesetzlich vorgegeben. Grundsätzlich dürfen Vermieter die Wohnung nur kündigen, wenn sie sie für sich selbst oder für Angehörige nutzen wollen. Darüber hinaus kann die Eigenbedarfskündigung für Menschen in Anspruch genommen werden, die dauerhaft mit im gemeinsamen Haushalt leben. Zu dieser Gruppe zählen unter anderem Lebenspartner und Pflegepersonen. Eigenbedarf setzt nachvollziehbare Gründe voraus, die Eigentümer ihrem Mieter darlegen müssen.

Beim Kauf vermieteter Eigentumswohnungen haben viele Käufer bereits die Möglichkeit im Blick, diese später – etwa im Alter – selbst zu nutzen. Das Bürgerliche Gesetzbuch (§ 573 Absatz 3 Nummer 2 BGB) sieht vor, dass die neuen Wohnungseigentümer Mietern erst drei Jahre nach dem Kauf wegen Eigenbedarfs kündigen dürfen. Diese sogenannte Kündigungssperrfrist können die Bundesländer auf bis zu zehn Jahre ausdehnen.

Umstritten ist, wann die Wartezeit zu laufen beginnt. Mit der Eigentumsübertragung an den neuen Wohnungseigentümer oder bereits mit dem Kauf der ungeteilten Immobilie durch den Investor? Diese Frage hat der Bundesgerichtshof (BGH) geklärt: Die Kündigungsfrist startet erst mit der Übertragung der Wohnung an den neuen Eigentümer (Urteil vom 6. August 2025, VIII ZR 161/24).

Der entschiedene Fall spielte in München. Dort beträgt die Sperrfrist zehn Jahre. Der Eigentümer erwarb seine Wohnung 2017 von einer GmbH & Co. KG. Sie hatte das Haus Ende 2011/Anfang 2012 gekauft, ein Jahr später wurden die Wohnungen in Eigentum umgewandelt. 2022 kündigte der vermietende Eigentümer seiner Mieterin wegen Eigenbedarfs. Ende März 2023 sollte sie ausziehen.

Die Mieterin hielt die Kündigung für unwirksam. Ihrer Meinung nach lief die Sperrfrist noch. Die Wartezeit habe erst mit dem Erwerb durch den neuen Eigentümer begonnen.

Der BGH schloss sich diesem Argument an. Der Kauf durch den Vermieter zähle, nicht der Erwerb durch die GmbH & Co. KG. Damit stellte der BGH klar, dass die Sperrfrist nicht durch den Kauf seitens eines Investors ausgelöst wird.

Das Gericht begründete sein Urteil mit dem Bestandsschutz für Mieter. Entsprechend § 577 Absatz 1 BGB beginne die Sperrfrist mit der Eintragung des ersten Käufers ins Grundbuch. Das war in diesem Fall der Eigentümer, der den Eigenbedarf durchsetzen wollte, nicht die GmbH. Der Eigentümer muss sich jetzt wegen der Zehnjahresfrist in München bis Ende März 2027 gedulden.

*Quelle: Haus & Grund Deutschland*

# 5 Küchentesterinnen und -tester gesucht!

80 JAHRE

XXX Lutz

**NR.1**  
BEI KÜCHEN  
KEINER liefert und montiert mehr Küchen als wir! \*\*

bis mindestens 27.12.2025

Die **ersten 80 Küchenkäuferinnen und -käufer** erhalten ihre **frei geplante Küche zum halben Preis!** Im Auftrag unserer Küchen herstellenden Unternehmen suchen wir, an all unseren Standorten, für eine regionale Marktanalyse jeweils 80 Küchentesterinnen und -tester.

frei geplante **Küchen** zum

KT)

Jetzt Termin sichern!

☎ 0800/800 9119 🖱 [xxxlutz.de/termin](https://xxxlutz.de/termin)



# XXXL AKTION

## ZUSÄTZLICH

# 30%

3)

### AUF GEKENNZEICHNETE ABVERKAUFSARTIKEL

Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteneinhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 27.12.2025. Einkaufstasche „XXXL Shopping Bag“, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 2) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteneinhabernde: Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35% Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutschein gilt nur in unseren Filialen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis mindestens 27.12.2025. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis/Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung. 3) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Abverkaufsartikel. Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 27.12.2025. KT) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis/Bester Preis“ und „Daueriefpreis“ gekennzeichnete Artikel, bereits reduzierte Ware und Gutscheinkauf. Keine weiteren Konditionen möglich. Keine Barauszahlung. Gültig bis mindestens 27.12.2025. \* <https://deutschlandtest.de/rankings/deutschlands-preissieger> \*\* europaweit

**Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de**

**Haus & Grund®**  
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.  
Heidelberg

**Haus & Grund®**  
Immobilien GmbH

### Weihnachtsaktion 2025:

- Bis 31.12.2025 Mitglied werden
- 50 Euro Aufnahmegebühr sparen
- Erst ab 2026 Mitgliedsbeitrag zahlen
- Sofort exklusive Mitgliedervorteile nutzen

Wir sind die Interessenvertretung für Immobilieneigentümer, WEG-Eigentümer, Vermieter, Kauf- und Bauwillige. Unsere Mitglieder erhalten kostenfreie Rechts-, Steuer-, Architekten- und Energieberatung sowie zahlreiche weitere Serviceleistungen.

**Fordern Sie unverbindlich Ihre Infounterlagen an:**

**Haus & Grund Heidelberg**  
die Interessenvertretung für Immobilieneigentümer und Vermieter seit 1905  
Rohrbacher Str. 43 • 69115 Heidelberg • Tel. 0 62 21 - 16 60 21  
[www.hug-hd.de](http://www.hug-hd.de)

**Haus & Grund Immobilien GmbH Heidelberg**  
Rohrbacher Str. 43 • 69115 Heidelberg • Tel. 0 62 21 - 16 85 52  
[www.hug-hd.de](http://www.hug-hd.de)

## Ihre Immobilie in professionellen Händen

## Kompetent Zuverlässig Erfolgreich

### Stellen Sie uns auf die Probe!



# Wir wünschen Frohe Weihnachten

## Weihnachten ist mehr als Lichterglanz und Geschenke

Ursprünglich geht Weihnachten auf die Geburt Jesu Christi zurück. Christinnen und Christen auf der ganzen Welt feiern an diesem Tag die Ankunft eines Kindes, das Hoffnung, Frieden und Nächstenliebe in die Welt bringen soll. Mit der Zeit haben sich ältere Bräuche – etwa winterliche Lichterfeste und das gemeinsame Feiern zur Wintersonnenwende – mit der christlichen Tradition verbunden. So wurde aus einem religiösen Gedenktag das Fest, das wir heute kennen: ein Moment des Innehaltens mitten im dunkelsten Teil des Jahres. Warum feiern wir Weihnachten? Weil wir uns nach Wärme sehnen, nach Nähe, nach einem Ort, an dem wir uns geborgen fühlen.

Weihnachten ist eine Einladung, Tempo herauszunehmen, anzukommen, durchzuatmen. Es erinnert uns daran, dass es nicht der prall gefüllte Terminkalender ist, der unser Leben reich macht – sondern die Menschen an unserer Seite. Gerade nach einem Jahr mit Höhen und Tiefen wird das spürbar. 2024 hat für viele Herausforderungen bereithalten: Unsicherheiten, Sorgen, Streit, Abschiede. Aber es gab auch Momente des Glücks, des Erfolgs, der leisen Freude. Und oft waren es die anderen, die uns durch dieses Auf und Ab getragen haben: Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen. Menschen, die zugehört, eingepackt, getröstet und mit uns gelacht haben.

### Auf das Wesentliche zurückbesinnen

Weihnachten erinnert uns an diesen Zusammenhalt. An die Kraft, die entsteht, wenn man einander nicht fallen lässt. Wenn man Unterschiede für einen Moment in den Hintergrund stellt und das Verbindende in den Vordergrund rückt. Vielleicht ist genau das der eigentliche Kern dieses Festes: zu spüren, dass wir einander brauchen – und dass wir gemeinsam mehr sind als die Summe unserer Einzelteile.

Wenn wir uns auf das Wesentliche zurückbesinnen, bleibt am Ende nicht viel Überflüssiges übrig: ein Tisch, an dem Platz für alle ist. Ein Gespräch, das ehrlich ist. Eine Umarmung, die bleibt, wenn der Trubel vorüber ist. Der Gedanke, dass Hoffnung selbst in dunklen Zeiten leuchtet – manchmal leise, aber beharrlich.

So kann Weihnachten gerade nach einem bewegten Jahr zu einem stillen Versprechen werden: Wir gehen auch den nächsten Wegabschnitt gemeinsam. Wir halten zusammen, auch wenn es anstrengend wird. Und wir verlieren nicht

aus dem Blick, worauf es ankommt: Menschlichkeit, Mitgefühl und das Vertrauen darauf, dass sich vieles überwinden lässt, solange wir einander nicht loslassen.



Mit etwas Rücksichtnahme und Verständnis füreinander verläuft Weihnachten harmonisch.

Bild: djd/KRINNER/marcin jucha - stock.adobe.com

## Festliche Deko fürs Auto?

Wenn die Adventszeit Einzug hält, verwandeln sich nicht nur Häuser und Gärten in funkeln-de Winterlandschaften. Auch so manches Fahrzeug wird mit festlichem Schmuck versehen. Doch bei aller Vorfreude auf die Feiertage ist Vorsicht geboten: Nicht jede Dekoration am oder im Auto ist zulässig – und Verstöße können teuer werden. Wer sein Auto außen schmücken möchte, sollte einige Regeln beachten. Die Dekoration darf weder die Sicht des Fahrers noch die anderer Verkehrsteilnehmer beeinträchtigen. Besonders wichtig ist, dass Scheinwerfer, Blinker, Spiegel und das Kennzeichen stets frei bleiben. Beliebt sind Rentiergeweihe und rote Nasen, die vorne am Fahrzeug angebracht werden. Solange diese Accessoires weder das Nummernschild noch die Beleuchtung verdecken, spricht nichts dagegen. Dennoch empfiehlt es sich, den Schmuck vor Fahrten auf der Autobahn zu entfernen, da sich Deko-Elemente bei hohen Geschwindigkeiten lösen und zur Gefahr werden können.

Auch im Innenraum ist festliche Dekoration nur unter bestimmten Bedingungen gestattet. Wer etwa Christbaumkugeln am Rückspiegel oder ein Rentier auf dem Armaturenbrett platziert, muss für eine sichere Befestigung sorgen. Die Deko darf keinesfalls lose im Fahrzeug liegen, da sie bei Bremsmanövern durch den Innenraum geschleudert werden könnte. Bei Verstößen droht ein Verwarnungsgeld von mindestens 35 Euro. Wird die Sicht des Fahrers durch Dekoration eingeschränkt, kann ein Bußgeld von 10 Euro fällig werden. Leuchtende Weihnachtsdekoration im Auto ist grundsätzlich nicht erlaubt. Lichterketten, LED-Elemente oder blinkende Figuren können andere Verkehrsteilnehmer blenden und sind laut Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (§ 49a StVZO) untersagt. Wer dennoch auf festliche Beleuchtung im Fahrzeug setzt, riskiert ein Bußgeld von bis zu 20 Euro und im schlimmsten Fall sogar den Verlust der Betriebserlaubnis. Im Schadensfall kann zudem eine Mitschuld entstehen.

adac

**Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für 2026!**

**- MARKTTAGE -**

Mi: 07-13 Uhr Marktplatz, Neuenheim  
Mi: 15-19 Uhr Am Wasserturm, Eppelheim  
Do: 14-20 Uhr Friedrich-Ebert-Platz, Heidelberg  
Sa: 08-13 Uhr Kuchenblech, Ziegelhausen

Ochsenbacher Str. 13 • 69181 Leimen-Gauangeloch • Tel.: 06 22 6 / 26 06

**Wir sind die Profis in Pflege und Betreuung!**

**Mathilde-Vogt-Haus**  
Heidelberg-Kirchheim  
06221 7878 0

**Stadtresidenz am Park**  
Heidelberg City  
06221 7262 0

**Betreutes Wohnen – ambulante Pflege – Tagespflege  
stationäre Pflege – Service**

**LEBENSQUALITÄT - MIT UNS AN IHRER SEITE**

Paritätische Sozialdienste gGmbH  
Schwarzwaldsstr. 22 - Heidelberg

**BAZ**

Ihre BAZ erscheint wieder am 16. Januar 2026

**Fröhliche Weihnachten...**

... und ein gesundes neues Jahr

**Badische Anzeigen Verlags-GmbH**

**Frohe Weihnachten**

**PENNINGER GMBH**  
AUTOLACKIEREREI UNFALLINSTANDSETZUNG MECHANIK / WARTUNGSSERVICE  
Wir stehen für Qualität!

Wohnmobil-Reparatur bis zu 6,5t!

Wabenstruktur an Wohnwagen/HBC rep Methode

Redtenbacherstrasse 4  
69126 Heidelberg  
Tel.: 06221 7281640  
Fax: 06221 7281669  
E-Mail: info@auto-lackiererei.de  
Internet: www.auto-lackiererei.de

**Bestattungshaus KURZ FEUERSTEIN**

Tag und Nacht für Sie erreichbar  
06221 13120

Seit mehr als 75 Jahren steht das Bestattungshaus Kurz-Feuerstein Menschen im Trauerfall zur Seite.

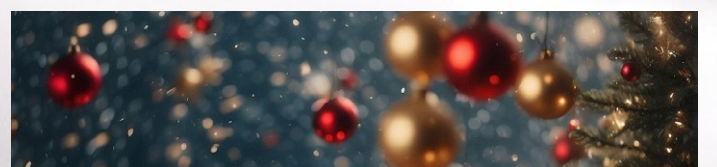
Alle Bestattungsarten möglich

Bestattungsvorsorge

persönliche Abschiednahme

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung

Bestattungshaus Kurz-Feuerstein  
Bergheimer Straße 114, 69115 Heidelberg | 06221 13120





# Wir wünschen Frohe Weihnachten

 theaterundorchesterheidelberg

## Lametta Abo

**Für strahlende Momente im kommenden Jahr!**

**Drei oder vier Termine im Schauspiel, Tanz und Musiktheater ab 39 Euro – nur bis 24. Dezember 2025 erhältlich.**

[www.theaterheidelberg.de/lametta](http://www.theaterheidelberg.de/lametta)



Heidelberg

## Weihnachtsgeschenk für Kulturbegiertere

Das Theater und Orchester Heidelberg bietet wieder das beliebte Lametta-Abo an – ein funkelndes Weihnachtsgeschenk für Kulturbegiertere. Bis zum 24. Dezember 2025 können Theaterfreund\*innen zwischen dem kleinen und dem großen Lametta-Abo wählen und damit für einen besonders günstigen Preis ab 39 Euro ihren Liebsten drei oder vier kulturelle Highlights der Sparten Schauspiel, Tanz, Musiktheater und Konzert in der Spielzeit 2025/26 beschenken. Die Lametta-Abos bieten einen Querschnitt durch das vielfältige Repertoire des Theaters und Orchesters Heidelberg und versprechen strahlende Momente im kommenden Jahr. Besonders reizvoll ist die Mischung der verschiedenen Sparten, die einen umfassenden Einblick in die künstlerische Arbeit des Hauses ermöglicht.

Mit dem großen Lametta-Abo erhalten Sie ein breit gefächertes Programm mit vier Vorstellungen: Den Auftakt macht Ludwig van Beethovens Oper „Fidelio“, die als ein Appell an Humanismus und Menschenwürde, gegen Unrecht und Machtmissbrauch entstand. Heinrich von Kleists Schauspielklassiker „Der zerbrochne Krug“ wird in der Insze-



**Das Theater und Orchester bietet eine besondere Geschenkidee für Kulturbegiertere: Mit dem Lametta Abo lassen sich spannende Stücke wie „Die Katze auf dem heißen Blechdach“ erleben.**

Bild: Susanne Reichardt/Theater

nierung von Katharina Schmidt und Roman Konieczny auf seine Aktualität in Zeiten von #MeToo hinterfragt. Beim 7. Philharmonischen Konzert „Lontano doloroso“ spielt das Philharmonische Orchester Heidelberg unter der Leitung von Christoph Altstaedt Werke von Franz Schubert, Christian Jost und Jean Sibelius im sanierten Konzerthaus Stadthalle Heidelberg. Den Abschluss bildet das Tanzstück „Bodies of Water“ von Iván Pérez. Das kleine Lametta-Abo beinhaltet drei abwechslungsreiche Produktionen: Neben einer Vorstellung von „Bodies of Water“ stehen Tennes-

see Williams' „Die Katze auf dem heißen Blechdach“ und Wolfgang Amadeus Mozarts „Così fan tutte“ auf dem Programm. Die Preise für das große Lametta-Abo mit vier Vorstellungen liegen je nach gewählter Kategorie zwischen 52 und 104 Euro, für das kleine Lametta-Abo mit drei Vorstellungen zwischen 39 und 78 Euro. Die Theaterkarten gelten am Vorstellungstag zudem als Fahrkarte im gesamten VRN-Verkehrsgebiet. Die Lametta-Abos sind an der Theaterkasse und im Webshop unter [www.theaterheidelberg.de/lametta](http://www.theaterheidelberg.de/lametta) erhältlich.

## Kulinarische Höhepunkte an Heiligabend

Das Weihnachtssessen ist für viele Familien einer der zentralen Höhepunkte der Feiertage. Wenn der Duft von Braten, Gewürzen und frisch zubereiteten Beilagen durch das Haus zieht, entsteht eine festliche Atmosphäre, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlt. Ob klassisch mit Gänsebraten und Rotkohl, gemütlich mit Fondue oder Raclette oder modern mit vegetarischen und veganen Alternativen – das Weihnachtsdinner bietet unzählige Möglichkeiten, den Abend kulinarisch zu einem besonderen Erlebnis zu machen.

Schon die Planung kann zu einem liebevollen Ritual werden. Viele überlegen sich Wochen zuvor, welche Speisen den festlichen Rahmen am besten widerspiegeln. Besonders beliebt sind mehrgängige Menüs, die mit einer leichten Vorspeise beginnen, gefolgt von einem herzhaften Hauptgang und einem süßen Dessert, das den Abend abrundet. Alternativ können auch gemeinsame Gerichte wie ein Buffet, ein winterliches Ofengemüse oder ein großer Festtagstopf für entspanntes Zusammensein sorgen. Wichtig ist vor allem, dass sich alle am Tisch wohlfühlen und das Essen gemeinsam genießen können.

Eine entscheidende Rolle spielt auch die Tischdekoration, denn sie verleiht dem Weihnachtssessen den passenden Rahmen. Mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Zapfen oder getrockneten Orangenscheiben lässt sich eine warme, winterliche Stimmung schaffen. Festliche Servietten, feines Geschirr und ein harmonisches Farbkonzept – etwa in Gold, Rot oder gedeckten Grüntönen – runden das Bild ab. Kerzen sorgen zusätzlich für eine sanfte Beleuchtung und machen den Tisch zum Mittelpunkt des Abends. Wer

möchte, kann kleine Platzkarten, liebevolle Botschaften oder selbst gebastelte Deko-Elemente integrieren, die dem Fest eine persönliche Note verleihen.

red



Liebe Mitbürgerinnen,  
liebe Mitbürger,  
ich wünsche  
Ihnen Frohe  
Weihnachten  
und alles Gute  
für 2026!

Ihre Fadime Tuncer  
Landtagsabgeordnete



## Der Zauber der Bescherung

Die Bescherung bildet für viele Familien den Höhepunkt des Weihnachtsabends. Wenn das Zimmer sanft vom Licht des geschmückten Baumes erhellt wird und leise Weihnachtsmusik im Hintergrund spielt, entsteht eine Atmosphäre, die selbst Erwachsene wieder in ihre Kindheit zurückversetzt. Der Moment, in dem die Geschenke unter dem Baum entdeckt werden, ist oft von gespannter Erwartung und strahlenden Augen geprägt. Für Kinder bedeutet die Bescherung magische Vorfreude, für Erwachsene hingegen die Freude darüber, anderen eine liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Weihnachtsgeschenke sind weit mehr als materielle Gegenstände. Sie stehen für Wertschätzung, Zusammenhalt und das Bedürfnis, einem anderen Menschen eine Freude zu machen. Oft wird schon Wochen vor den Feiertagen überlegt, welches Geschenk besonders gut zu einer Person passt, welches Bedürfnis es erfüllt oder welches Lächeln es hervorrufen könnte. Wenn schließlich alle beisammensitzen, die Päckchen geöffnet werden und die ersten überraschten Ausrufe durch das Zimmer klingen, zeigt sich der eigentliche Zauber der Bescherung. Es ist ein Moment des Innehaltens, in dem sich die Hektik der vorangegangenen Wochen auflöst und Platz macht für Nähe und Dankbarkeit. Ob selbst gebastelte Kleinigkeiten, sorgfältig ausgewählte Präsente oder traditionelle Geschenke – sie alle tragen dazu bei, dass Weihnachten für viele Menschen eines der emotionalsten Feste des Jahres bleibt.

red

## Tradition im Takt

Weihnachtslieder gehören zu den stärksten und schönsten Traditionen der Advents- und Festtage. Kaum ein anderer Bestandteil der Weihnachtszeit besitzt eine vergleichbare Kraft, Stimmung zu erzeugen, Erinnerungen zu wecken und Menschen miteinander zu verbinden. Ob klassische Lieder wie „Stille Nacht“ oder moderne Hits wie „Last Christmas“ – jeder Klang trägt auf seine Weise dazu bei, das Gefühl von Weihnachten lebendig werden zu lassen.

Die Bedeutung von Weihnachtsliedern reicht weit über ihre Melodie hinaus. Viele von ihnen begleiten Menschen seit frühester Kindheit und sind fest in der eigenen Erinnerung verankert. Ein einziges Lied kann ganze Bilder hervorrufen: die funkelnden Lichter des

Weihnachtsbaums, das gemeinsame Singen mit der Familie oder die Vorfreude auf die Bescherung. Diese Lieder bieten ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit, das in der hektischen Vorweihnachtszeit oft besonders wertvoll ist. Gleichzeitig sind Weihnachtslieder Ausdruck eines kulturellen Miteinanders. Sie werden in Kirchen gesungen, auf Weihnachtsmärkten gespielt, im Radio rauf und runter gehört und in vielen Haushalten bewusst als musikalischer Hintergrund für Backtage, Bastelstunden oder festliche Abende ausgewählt. Während klassische Lieder vor allem Ruhe, Besinnlichkeit und Tradition vermitteln, bringen moderne Songs oft fröhliche Leichtigkeit und neue Impulse in die Weihnachtszeit.

red



**Intensiv-Ausbildungen**  
zum  
**Heilpraktiker**  
& Heilpraktiker  
für Psychotherapie - HPG

**Zertifizierte Fachausbildungen**

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur/TCM
- Gesundheits- & Wellnessberater
- Moderne Hypnosetherapie
- Naturheilstudium

Info  
06221-404507

[www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de](http://www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de)



Liebe Kundinnen, lieber Kunde, zeigen Sie Humor, bleiben Sie gelassen und parken Sie mit Ihrem Mitsubishi Plug-in Hybrid einfach an der Ladesäule. Wir bedanken uns jedenfalls ganz herzlich für Ihr Vertrauen und Ihre Treue und wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Start ins neue Jahr – und vor allem Gesundheit.

**AHA Autohaus Hermann GmbH**  
Tullastr. 3a  
69126 Heidelberg  
Telefon 06221/363630  
[www.mitsubishi-in-heidelberg.de](http://www.mitsubishi-in-heidelberg.de)

  
ELEKTRO- UND INFORMATIONSTECHNIK



Spitalstraße 34  
69214 Eppelheim  
Telefon. 06221/764278  
Mail. [info@sauer-elektro.de](mailto:info@sauer-elektro.de)  
[www.sauer-elektro.de](http://www.sauer-elektro.de)

IHR MEHR AN SICHERHEIT



# Materialseilbahn wird zurückgebaut

**INDUSTRIEGESCHICHTE:** Die Materialseilbahn diente 100 Jahre lang dazu, Kalksteinbruch in den Produktionsstandort von Heidelberg Materials zu transportieren.

**Von Joachim Klaehn**  
Rhein-Neckar. Man kann Geschichten von Anfang bis zum Ende erzählen – oder genau andersherum. Der Reporter verschafft sich ein Bild am Stralsunder Ring in Leimen. Zwischen alten Häuserschluchten wandert der Blick Richtung Zementwerk und der Endstation der im Jahr 2023 stillgelegten Materialseilbahn. Ende November hat der Rückbau der 5,6 Kilometer langen Trasse begonnen, die mit ihren Stützen, Brücken und den Kipploren über 100 Jahre lang dazu diente, den Kalksteinbruch in den Produktionsstandort von Heidelberg Materials zu transportieren.

Was bleibt von diesem Industriedenkmal übrig? Viele Erinnerungen in jedem Fall. Denn für Generationen von Leimener wie Nußlocher Bürgerinnen und Bürgern gehört der Anblick der Seilbahn zu ihrem Leben dazu. An drei markanten Stellen wird dies so bleiben: An Endstation und Brücke überm Stralsunder Ring in Leimen (Ecke Friedrich-Ebert-Straße), am 60-Grad-Kurvenbauwerk von Nußloch, als die Loren auf Schienen wechselten, sowie am Streckenanfang und der Verladestation an der Brücke über die alte B3 beim Nußlocher Steinbruch. „Wir haben gemeinsam mit dem Denkmalamt und den zuständigen Behörden der Gemeinden und des Rhein-Neckar-Kreises relativ schnell einen guten Kompromiss für die Seilbahn gefunden“, sagt Valentin Hamar, Werkleiter

Leimen von Heidelberg Materials. Orts- und Szenenwechsel: Zum Pressetermin haben sich regionale Medienschaffende mit Elke Schöning, Pressesprecherin des Baustoffkonzerns, und Experte Valentin Hamar verabredet. Am Tag zuvor ist in der Bismarckstraße von Nußloch Ungewöhnliches passiert. Beim Abbau einer 15 Tonnen schweren Stahlbrücke war diese, über dem Boden hängend, vom Kran gestürzt.

**Unfall überschattet den Rückbau der Seilbahn**  
Die Folgeschäden sind 24 Stunden danach nicht zu übersehen. Das Dach des Kranführerhauses ist direkt über dem Fahrersitz komplett eingedrückt, die Frontscheibe zersplittert. Es hätte tragisch ausgehen können, doch der Kranführer stand mit Mitarbeitern eines Subunternehmens vorschriftsmäßig in einem geschützten Bereich außerhalb des Fahrzeugs und benutzte die Fernbedienung. „Einen solchen Beinahe-Unfall behandeln wir bei Heidelberg Materials dann wie einen potenziell tödlichen Unfall“, erklärt Elke Schöning, „es ist für uns unheimlich wichtig, daraus zu lernen.“ In den Sozialen Medien sorgt der Vorfall für Aufmerksamkeit. Für das Unternehmen beginnen Analyse und Ursachenforschung. „Durch einen Kettenriss ist die Brücke abgestürzt und hat den Kran beschädigt“, sagt Valentin Hamar. Nahezu gleichzeitig wird der riesige Kran von einer monströsen



Bleiben erhalten: Brücke und Pfeiler am Stralsunder Ring in Leimen.

Zugmaschine an den Haken genommen und verlässt den „Tatort“. Eigentlich sollte am Freitag eine weitere der insgesamt 58 Stützen abgerissen werden. Dies wurde aus gegebenem Anlass verschoben. Gleiches gelte für die Demontage der Brücken. Es werde wohl Mitte/Ende Januar, mutmaßt Hamar, bis ein Abriss der stählernen Übergänge per Kran fortgesetzt werden könne. Stand jetzt seien rund 15 einbetonierte Stützen und die

Hälfte der zehn Brücken zurückgebaut. Die Umsetzung des Rückbau-Konzepts, das von der Heidelberg Materials-Tochter SER und RUZ Mineralik GmbH, einem Abbruch- und Recyclingunternehmen, durchgeführt wird, wurde zunächst an Stützen im Leimener Feld ausprobiert. Vom Prozedere her verläuft die Abrisstechnik immer gleich und dauert im Schnitt eine Stunde pro Stütze. „Ein Bagger packt die Stütze – und sie

wird dann gemeinsam mit dem Fundament komplett runter- und rausgezogen. Danach wird sie in drei bis vier Teile zerlegt, auf den Lkw geladen und weg- gefahren“, erklärt Hamar. Mit Bodenmaterial werde die Fundamentgrube verfüllt. Im Leimener Zementwerk erfolgen auf einer Fläche von Heidelberg Materials das Recycling der Trümmer und deren Wiederverarbeitung zu Beton. Mitunter sei es mit viel Aufwand

verbunden, die von Büschen und Zäunen umgebenen Stützen freizulegen, um die Abbruchgerätschaften optimal positionieren zu können. Besonders delikat ist das Verfahren in Wohnungsgebieten. In Summe liegen die Abbruchkosten bei knapp 500.000 Euro. Interessant ist auch das Feedback der Bevölkerung. Seit jeher war die Seilbahn für Leimener und Nußlocher Segen und Fluch in einem. Während Befürworter

das hohe Lied auf Wirtschaftlichkeit, geschaffene Arbeitsplätze wie Wohnungsviertel sangen, prangerten Kritiker den Verschandelungseffekt und die Geräuschkulisse der Seilbahn an, die 1918 ihrer Bestimmung übergeben worden war und 2023 durch den Stopp der Klinkerproduktion in Leimen stillgelegt und unter Denkmalschutz gestellt wurde. „Das Summen der Bahn war nervtötend. Aber jetzt vermisse ich das sogar“, sagt eine Leimenerin und schmunzelt.

Im Nachbarort Nußloch hatte sich 2017 eine Initiative der Materialseilbahn-Freunde gegründet. Sie sprachen sich dafür aus, „das prominenteste Kulturdenkmal der Gemeinde Nußloch stets zu würdigen und zu erhalten“. Nostalgiker dürften demnach nicht allzu glücklich über den bis Februar andauernden Abrissprozess sein. Und ja, die Seilbahn ist Bestandteil eines Industriedenkmal-Komplexes. 1873 wurde die Ursprungsfirma von Heidelberg Materials von Johann Philipp Schifferdecker als Portland-Cement-Werk Heidelberg, Schifferdecker & Söhne gegründet. Nach dem großen Brand 1895, in einer umgebauten Mühle am Neckar- ufer, siedelte das Werk nach Leimen um – auch wegen der Kalksteinbrüche in Rohrbach. Noch aber ist die Geschichte der Seilbahn mit ihren 265 Kipploren nicht zu Ende erzählt. Längst hat unter den Einwohnern ein Run auf die Loren als Souvenir eingesetzt.

BILD: JOACHIM KLAHN

**SALAMANDER**

**TOTALE  
LAGERRÄUMUNG**

**PREISKNALLER ENTDECKEN & SPAREN**



**FINDEN SIE  
IHRE FILIALE!**  


**ALLES MUSS RAUS!**

**BIS ZU  
50%  
RABATT**

SIE FINDEN UNSERE FILIALEN IN HEIDELBERG & SCHWETZINGEN (SALAMANDER BY HOLLENBACH - HAUPTSTR. 73 - 69117 HEIDELBERG & SALAMANDER - MANNHEIMER STR. 10 - 68723 SCHWETZINGEN).

## Photovoltaik-Ausbau schreitet voran

**UMWELTAMT:** Solar-Leistung im Stadtgebiet um rund 16 Prozent gewachsen.

Heidelberg. Das Umweltamt der Stadt Heidelberg hat dem Gemeinderat den aktuellen Sachstandsbericht Photovoltaik (PV) vorgelegt. Demnach waren bis Ende 2024 im Stadtgebiet 46,4 Megawatt-Peak (MWp) PV-Leistung installiert. Im laufenden Jahr kamen bislang 7,5 MWp hinzu (Stand: 8. Dezember 2025). Damit wächst die installierte Solar-Leistung im Stadtgebiet innerhalb eines Jahres um rund 16 Prozent auf fast 54 MWp.

Für Solar-Anlagen auf kommunalen Liegenschaften der Stadt weist eine Photovoltaik-Analyse ein Leistungspotenzial von 6,1 MWp aus. Seit 2023 wurden 37 Bestandsflächen geprüft: 26 müssen vor Umsetzung saniert oder statisch/elektrisch ertüchtigt werden, 11 Flächen werden sukzessive umgesetzt. Bis Ende 2024 waren auf kommunalen Liegenschaften der Stadt 4,24 MWp PV-Leistung verbaut, 2025 wurden 0,2 MWp zugebaut. Die Stadt

Heidelberg informiert regelmäßig per Sachstandsbericht über den PV-Ausbau und die Fortschritte der Solaroffensive. Der vorige Bericht wurde im Oktober 2024 im Gemeinderat vorgestellt. Der Bericht knüpft an die städtische Solaroffensive an: Heidelberg hatte bereits im Frühjahr 2025 das im Klimaschutzaktionsplan gesetzte Ziel erreicht, bis 2025 zusätzliche 25 MWp an PV-Leistung zu installieren.

Die Wintermonate eignen sich gut, eine PV-Anlage zu planen. So kann sie im Frühjahr in Betrieb gehen. Ob ein Dach geeignet ist und welche Erträge möglich sind, zeigt das Solar-dachkataster unter [www.energieatlas-bw.de](http://www.energieatlas-bw.de). Eine vertiefte Einschätzung bietet der PV-Eignungsscheck. Ausführliche Informationen zum Thema Solarenergie in Heidelberg gibt es im Internet unter [www.heidelberg.de/sonnenstrom](http://www.heidelberg.de/sonnenstrom). *hd*



**„Der perfekte Nebenjob! - Einmal pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“**

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, direkt im Wohnort.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp



Mehr Informationen findest du unter: [www.azp24.de](http://www.azp24.de)



AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe: Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzingen Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.

## Stefanie Jansen nun Mitglied

**KVJS-VERBANDSAUSSCHUSS**

Heidelberg. Bürgermeisterin Stefanie Jansen ist jetzt ordentliches Mitglied im Verbandsausschuss des Kommunalverbandes für Jugend und Soziales Baden-Württemberg (KVJS). Der Heidelberger Gemeinderat hat durch seinen einstimmigen Beschluss die Voraussetzung dafür geschaffen, dass Jansen von der KVJS-Verbandsversammlung als ordentliches Mitglied in den KVJS-Verbandsausschuss entsandt werden konnte. Vorge schlagen wurde Bürgermeis- terin Jansen vom Vorstand des

Städtetags Baden-Württemberg. Mit der Benennung Jansens erhält Heidelberg die Möglichkeit, in diesen zentralen sozial- und jugendpolitischen Themen aktiv mitzuwirken. Der KVJS unterstützt die 44 Stadt- und Landkreise im Land in zentralen Aufgaben der Jugend- und Sozialhilfe. Er ist überörtlicher Träger unter anderem der Sozial- und Jugendhilfe, der Zentralen Adoptionsstelle, der überörtlichen Betreuungsbehörde sowie des Inklusions- und Integrationsamtes. *hd*

## Gehwegreinigung wird teurer

Heidelberg. Zum 1. Januar 2026 werden in Heidelberg die Gehwegreinigungsgebühren angepasst. Der Gemeinderat hat der neuen Gebührenkalkulation mit großer Mehrheit zugestimmt. Hintergrund sind gestiegene Kosten bei der Abfallwirtschaft, Stadtreinigung und Zentralwerkstätten (ASZ) Heidelberg. Die Gebühren steigen über alle Reinigungsklassen hinweg einheitlich um 8,08 Pro-

zent. Damit erhöhen sich die Jahresgebühren pro Frontmeter wie folgt: Reinigungsklasse 1 (einmal wöchentlich): 6,82 Euro (bisher 6,31 Euro) Reinigungsklasse 3 (dreimal wöchentlich): 20,46 Euro (bisher 18,93 Euro) Reinigungsklasse 5 (fünfmal wöchentlich): 34,10 Euro (bisher 31,55 Euro) Reinigungsklasse 7 (täglich): 47,74 Euro (bisher 44,17 Euro). *hd*



# Volksleiden Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

Während die Medizin riesige Fortschritte machte und durch die Entdeckung von Antibiotika, Impfungen sowie immer neuen Wirkstoffen selbst seltene Krankheiten behandelbar wurden, blieb die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden weiterhin unentdeckt.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

### Was ist ein Reizdarm-syndrom?

Ein Reizdarmsyndrom äußert sich in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung, welche im Wechsel, in Kombination oder auch einzeln auftreten können und in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die die Lebensqualität stark einschränken kann.



Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.

Aktuelle Zahlen des Barmer Arztreports zeigen, dass sich dieses Beschwerdebild in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat: Mittlerweile leiden schätzungsweise 11 Millionen Deutsche unter einem Reizdarm, Tendenz steigend.<sup>1</sup>

**Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache**  
Aktuelle Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere

einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.<sup>2</sup>

**Durchbruch in der Forschung**  
Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Könnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu bekommen, führten sie eine wissenschaftliche Studie nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard, dem sogenannten Goldstandard, durch. Das Ergebnis war ebenso beeindruckend wie eindeutig: Bei den Patienten mit einem Reizdarm, die den speziellen Bakterienstamm bekommen hatten, konnte eine um ein Vielfaches höhere Verbesserung der Beschwerden festgestellt werden



Ärzte-Odyssee: Laut eines deutschen Arztreports dauert es oftmals bis zu 8 Jahre, bis die Diagnose Reizdarm gestellt wird.

als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte demzufolge eindrucksvoll belegt werden.<sup>3</sup>

### Erfahrungen mit B. bifidum HI-MIMBb75

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner nochmals weiterentwickelten hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.<sup>4</sup> Dieser Erfolg

spiegelt sich auch in vielen Nutzerbewertungen wider. So schrieb Nutzer Hugo B.: „Es half mir mit meinem Reizdarm echt super. Die Beschwerden hatte ich seit Jahren. Jetzt habe ich zum ersten Mal für längere Zeit ‚Ruhe‘ im Darm!“

Der Bakterienstamm gilt zudem als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter [www.kijimea.de](http://www.kijimea.de) erworben werden.

### Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt<sup>5</sup>



<sup>1</sup>Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • <sup>2</sup>Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology. May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • <sup>3</sup>Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • <sup>4</sup>Insight Health, MAT 12/2024, u. a. DE, AT, ES, IT. • <sup>5</sup>Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. Name und Abbildungen der Betroffenen geändert.

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

NEU

## Kribbeln, Brennen, Spannung in den Beinen?

Immer mehr Anwender vertrauen auf ein neues Apotheken-Gel – entwickelt von Nervenspezialisten

Kribbeln, Brennen oder Spannungsgefühle, oft begleitet von trockener Haut. Solche Symptome deuten auf eine Überlastung des Nervensystems hin. Eine Pflege, die kühlt, beruhigt und die Hautbarriere stärkt, ist hier entscheidend – wie das neue **Restaxil Gel aus der Apotheke**.

### Inspiriert von Nobelpreis-Forschung

Der Feuchtigkeitstransport in der Haut erfolgt über sogenannte Aquaporine – winzige Wasserkanäle, deren Entdeckung mit

dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. **Hydagen Aquaporin** im Restaxil Gel aktiviert diese Strukturen und stärkt so Feuchtigkeit und Schutzfunktion der Haut. Denn eine intakte Hautbarriere ist wichtig, um äußere Reize abzuwehren.

Die im Restaxil Gel enthaltene Formulierung **Koko ML Plus** stimuliert Kälterezeptoren der Haut und erzeugt ein anhaltendes Frischeempfinden – besonders bei Missempfindungen oder schwerem Gefühl in den Beinen eine Wohltat.



Der pflanzliche Komplex **Legactif** aus Goldrute, Mäusedorn und Zitrone unterstützt die

Durchblutung, verringert Ödeme und regt die Mikrozirkulation an. Ergänzend dazu enthält

das Restaxil Gel **Johanniskraut**, das als Helfer bei nervenbedingten Beschwerden gilt. Der Extrakt entfaltet seine beruhigenden, regenerierenden Eigenschaften genau dort, wo die Haut besonders gestresst ist.

### Restaxil Gel – gezielte Pflege mit wissenschaftlichem Anspruch

Die Kombination aus biotechnologisch entwickelten Feuchtigkeitsspendern, physiologisch aktiven Pflanzenextrakten und neuartigem Menthol-Derivat macht Restaxil Gel zu

einer dermatologisch geprüften Pflege-Innovation. Das Gel zieht schnell ein und fettet nicht. Es ist ganz neu und in Ihrer Apotheke oder online erhältlich.





### KRAFTFAHRZEUGE

#### KAUFE AUTOS

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, zahle bar und fair.  
**24 Stunden erreichbar!**  
**06157/9168006 und 0174/6004673**

**Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise!**  
**Tel.: 0151/71872306 • 06258/5089921**

**Kaufe Wohnmobile, Wohnwagen**  
Zustand egal, alles anbieten, zahle bar. Auch mit Mängeln und Schäden.  
**0177-3105303**

### SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.  
**0151/71872306 • Tel.: 06258/5089921**

### KFZ-KAUFGESUCHE

**KFZ BAR ANKAUF**  
Alle Fahrzeuge  
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger. Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal).  
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.  
**06158 - 6086988**  
**0173 - 3087449**

**Kaufe PKW, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, auch mit Mängeln, bitte alles anbieten.**  
Zahle bar und fair. 0177-3105303 und 06158-7488214

**Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Alle auch mit Mängeln oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar**  
**Tel. 06158-6086991, 0173-3087449**

### VERKÄUFE

**Hallenflohmärkte** im Januar: • Sa., 03.01. & 24.01.: Sinheim, Dr.-Sieber-Halle (Stadthalle) • Sa., 10.01.: Bad Rappenau, Mühlthalhalle • Sa., 17.01.: Eppingen, Hardwaldhalle. Jeweils von 9.00 - 16.00 Uhr, Aufbau ab 6.00 Uhr, Teilnahme mit Reservierung & Vorkasse. Besuche mit Eintritt € 2,-, Kinder sind frei. Info/Reservierung: [www.flohmart-raebiger.de](http://www.flohmart-raebiger.de), Tel. / WhatsApp: 0171 - 202 48 57, @:alexraebiger@gmx.de

**Flohmart, jeden Samstag, Speyer, Flugzeugwerke PFW, 8-16 Uhr. person Märkte, ☎ 06322 95 99 95**

### KAUFGESUCHE

**25 Jahre seriöses Münzkabinett.**  
Kaufe Münzen jeder Art auch komplette Sammlungen sowie Tafelsilber, Uhren usw. zu fairen Preisen wie gewohnt. Sofortige Bezahlung. Mache auch Hausbesuche. Telefon 06205 / 2555372 od. 0162 / 6211090

**Su.** Stand-Wanduhren, Kamin-Kuckucks-Uhren, Pendeluhren, Armbanduhren aller Art - auch defekt uvm. ☎ 0171/2964194

### GOLDANKAUF

Gold + Brillantschmuck, alt + neu, auch defekt, Zahngold + Altgold, kauft und verkauft  
**Volker Stümpges**  
Schmuck, Juwelen, Antiquitäten  
Kaufland Center (früher familia)  
Hertzstraße 1, HD, Tel. 0 62 21/30 73 39

### VERSCHIEDENES

**1 A Ankauf** von Pelzen, sowie Schmuck, Münzen, Uhren, Zinn, Silberbesteck, Nähmaschine, Taschen, Puppen, Bernstein, Bilder, Kristall, Porzellan. Zahle bar vor Ort! **Hausbesuche und Beratung sind unverbindlich! ☎ 0621- 87754932**

**8 schöne Weihnachtsbäume**, Normantannen, versch. Größen, sehr günstig zu erhalten. ☎ 0176/47290941

### KONTAKTE

HEIDELBERG

## BIENENSTOCK

EROS CENTER

**www.bienenstock-heidelberg.de**

Feiertage alleine? Eva heizt ein! 09005-1068246 - 1,99€/Min aus allen deutschen Netzen.

**WWW.BAZ-MEDIEN.DE**

**Hilde (66) BH DD**  
☎ 01523 78 66 272

### FLOHMARKT

**Barzahlung** kann...  
**Kaufe** Palmen...  
**Müllentwerfer** sucht...  
**WILKES ANKAUF**...  
**Sammler** sucht...  
**Suche** für...  
**Suche** Hand...  
**Suche** Hand...

### STELLENMARKT

**Haushaltshilfen und Alltagsbegleiter gesucht!**  
Wir suchen engagierte Mitarbeiter für Haushaltshilfe und Alltagsbegleitung im Raum Heidelberg sowie Rhein-Neckar-Kreis.  
**Tel.: 0 62 21-3 21 50 60 oder Mobil.: +01 5773 86 93 58**

**Mehr Informationen finden Sie hier:**  
<https://sylwias-alltagsbegleitung.de/jobs-angebote/>

**HAAS MEDIENGRUPPE**  
**BAZ**  
BADISCHE ANZEIGEN-ZEITUNG  
HEIDELBERG

**„Dein erster Job! - 2 Stunden pro Woche - flexible Zeiteinteilung jedes Wochenende“**

Prospektzustellung für z.B. ALDI, Lidl, BAZ - um die Ecke, in deinem Wohnort.

Mindestalter 13 Jahre.

Einfach melden - gerne direkt über WhatsApp

Mehr Informationen findest du unter: [www.azp24.de](http://www.azp24.de)

**azp**  
AGENTUR FÜR ZEITUNGS- UND PROSPEKTZUSTELLUNG

Die AZP GmbH ist ein Unternehmen der HAAS Mediengruppe: Mannheimer Morgen, Südhessen Morgen, Bergsträßer Anzeiger, Schwetzinger Zeitung, mannheimer-morgen.de, Mannheim24.de, Morgenpost.

**STELLENANGEBOTE**  
Attraktive Frauen und Studentinnen! Wer hat Spaß am Massieren? Ungelernte auch gerne. Gute Verdienstmöglichkeiten, flexible Arbeitszeiten. [www.studioevita.de](http://www.studioevita.de)  
☎ 0176 / 81402355

# SUDOKU-RÄTSELECKE

3		5	7		2	8	
8	4						3
7			3	8			
				6		4	3
6				3			1
	3	8		7			
				2	3		4
1							2
		3	4		9	5	7

1			9	2		4	7
	9	4					2
				4			8
	6	1	3			2	
9				7			1
	4			5	3	6	
2			8				
8					9	3	
	3	6		9	1		5

			6	2	7	8	
	6		9				3
7					6		
		7			1	2	
2			8	1	7		9
	8	1			4		
		6					5
5					9		4
	1	3	6	4			

3	7	6	8				1
9		4			2		7
		5		9	4		
	1			3			
			2	9	1		
		6				4	
		1	3		9		
8	7			6			5
5				6	8	1	4

4	5	3		8			7
	6		3				
		1	5			6	
3		4			6		
5			4	3	8		9
		9			2		3
	9			6	1		
				3		9	
3				7		4	5

### Lösungen:

1	9	5	6	1	4	8	2
8	2	8	7	9	9	7	6
7	1	6	8	2	9	7	3
6	9	1	7	2	8	8	4
1	8	7	4	8	6	2	9
2	8	7	8	9	5	1	7
9	4	1	9	8	6	2	7
8	7	2	9	6	1	9	4
9	6	8	2	7	1	5	3

9	8	2	1	6	7	9	4
9	8	6	2	9	7	1	8
7	1	7	8	9	6	9	2
6	9	8	9	1	2	8	7
1	7	9	8	7	9	8	2
7	2	8	6	4	8	1	9
8	6	1	7	8	9	2	7
2	9	9	7	8	1	7	6
8	7	4	9	2	6	9	1

2	7	6	9	7	9	4	8
9	7	8	6	8	1	2	9
9	1	8	2	7	9	6	7
7	8	4	9	5	2	1	8
6	9	5	7	1	8	7	2
8	2	1	8	6	4	7	9
4	6	9	1	8	8	9	2
8	9	2	7	1	8	9	1
1	8	7	2	9	5	6	7

Der  
Sudoku-Rätselspaß  
Viel Spaß wünscht  
Ihnen Ihre **BAZ**

BAZ



# Neuer Entwurf zur Windkraft

**ERNEUERBARE ENERGIEN:** Regionalparlament bringt überarbeiteten Vorschlag zu Vorrangflächen für Windräder auf den Weg.

**Von Bernhard Zinke**  
Rhein-Neckar. Das Thema Windkraft sorgt in der Metropolregion noch immer für stürmische Debatten. Bis zuletzt seien E-Mails mit Protesten gegen Windräder eingegangen, berichtete CDU-Fraktionschef Dietmar Seefeldt in der Verbandsversammlung des Verbands Region Rhein-Neckar (VRRN). Und stellte klar: Es geht hier nicht um ein Pro oder Contra zum Thema Windkraft grundsätzlich. „Planungssicherheit und eine geordnete Steuerung der Windenergie sind der Maßstab unseres Handelns“, bekräftigte der Landrat des Kreises Südliche Weinstraße die Zustimmung seiner Fraktion. Weil mit Ausnahme der AfD und einer Enthaltung alle anderen Fraktionen in der Verbandsversammlung einmütig zustimmten, wird der überarbeitete Entwurf des Teilregionalplans öffentlich zur Diskussion gestellt. Die Zeit drängt.

Der erste Vorschlag der regionalen Planer darüber, wo sich künftig in der Region theoretisch Windräder bevorzugt drehen dürfen, hatte für Unmengen von Einsprüchen gesorgt. „Das ist für die Verwaltung in dieser Menge noch nie dagewesen“, sagte die Leitende Direktorin Petra Schelkmann vor der Verbandsversammlung. Neben 230 Kommentaren von Verbänden, Versorgern und anderen sogenannten Trägern öffentlicher Belange hatten sich 1856 Privatpersonen zu den Vorschlägen geäußert. Da viele jedoch mehrere unterschiedliche

Argumente vorgebracht hatten, mussten die Einwendungen aufgefächert werden. Unterm Strich wurden es 11.500 Einwendungen. „Wir haben jede einzelne Stellungnahme bewertet und abgewogen“, versicherte Schelkmann. Dazu musste das Team allerdings die Arbeit am parallel laufenden Regionalplan zur Photovoltaik auf die Seite legen. Trotzdem dauerte die Arbeit ein ganzes Jahr.

**Synopse zu Einwendungen auf knapp 32.000 Seiten**  
Die Menge an Einwendungen – in der überwiegenden Mehrheit formulierte sich hier der Protest gegen Windräder aus unterschiedlichen Gründen – führte zu einem Konvolut von mehr als 31.904 Seiten. Was wiederum den AfD-Politiker Tobias Eckert zu einer Einzelstellungnahme veranlasste. Er lehne den Beschlussvorschlag nicht aus grundsätzlichem Widerstand gegen die Windenergie ab, sondern weil die Zeit viel zu kurz gewesen sei, um die Synopse zu lesen.

Die Zustimmung des Regionalparlaments ist für die Verbandsverwaltung deshalb wichtig, weil die Zeit drängt. Schon jetzt ist der VRRN deutlich im Verzug. Hat das Land Baden-Württemberg doch eigentlich schon im vergangenen September einen Teilregionalplan mit 1,8 Prozent des Landes als Vorrangfläche für Windenergie eingefordert. Doch ist die Region in guter Gesellschaft. Das Ziel hat kein anderer Regionalverband des Landes geschafft. Deshalb



Windräder drehen sich bei Frankenthal. Ein Teilregionalplan räumt der Windkraft künftig mehr Raum ein.

BILD: BERNHARD ZINKE

drückt der Verband jetzt auf die Tube. Ziel ist es, das Verfahren möglichst ohne eine dritte Offenlage bis zum Ende nächsten Jahres abzuschließen. Aber ob das zu schaffen ist, sei frühestens nach Sichtung der Stellungnahmen aus der zweiten Offenlage abzuschätzen, so die Verbandsverwaltung.

**Bei Scheitern des Zeitplans droht Wildwuchs**  
Schafft es der Verband nicht rechtzeitig, seinen Teilregional-

plan für die Windenergie aufzulegen, dann droht eine sogenannte Superprivilegierung der Windkraft. Dann dürfen Windräder überall im Land errichtet werden, wo sie nicht gegen Abstands- und Naturschutzregeln verstoßen. Der Teilregionalplan hat dagegen das Ziel, eben keinen Wildwuchs zuzulassen, sondern die potenziellen Windradflächen an geeigneten Stellen zu bündeln. Nach dem aktuellen Stand

schafft es die Region, die gesetzlichen Flächenziele zu erreichen. Auf baden-württembergischen Gebiet werden 1,8 Prozent gefordert. Im Plan stehen mit 2,15 Prozent so etwas mehr Flächen drin. In ihrem rheinland-pfälzischen Bereich schafft es die Metropolregion knapp auf die geforderten 2,01 Prozent. „Wir haben einen Spielraum von gerade einmal drei Hektar“, machte die Verbandsdirektorin deutlich. Die hessi-

schen Zahlen sind unerheblich, da das Land die Flächenbilanz nicht auf die einzelnen Regionen herunterbricht. Da es in Nord- und Mittelhessen bereits genügend Flächen für Windräder gibt, ist der Kreis Bergstraße als südhessisches Teilgebiet der Metropolregion raus aus der Rechnung.

Noch einmal forderten die Grünen die Aufnahme des Lammerskopf bei Heidelberg als Vorrangfläche in den Regio-

nalplan. Sie konnten sich damit jedoch nicht durchsetzen. Weil ein kleiner Teil des Zuwegs aus Naturschutz-Sicht als kritisch bewertet wird, hatte der Verband die Fläche aus der Planung herausgenommen. Aber der Heidelberger Oberbürgermeister Eckart Würzner hat bereits angekündigt, die Windenergie auf dem Höhenzug über dem Neckartal über eine lokale Planung weiterzuverfolgen.

Gesundheit

ANZEIGE



## Volksleiden versteckter Magnesiummangel?

Schlechter Schlaf, Reizbarkeit, Erschöpfung – was wie Stress aussieht, ist oft ein versteckter Magnesiummangel

Wer sich tagsüber erschöpft, ausgelaugt und antriebslos fühlt und auch nachts keinen erholsamen Schlaf findet, sucht die Ursache meist im stressigen Alltag. Doch manchmal fehlt dem Körper ein wichtiges Puzzlestück – Magnesium! Ist der Körper nicht ausreichend versorgt, reagieren Nerven empfindlicher, Muskeln verspannen leichter und der Körper findet nachts schwer zur Ruhe – ein echter Teufelskreis! Gleichzeitig liefern verarbeitete Lebensmittel weniger Magnesium, während Stress, Koffein oder bestimmte Medikamente den Bedarf erhöhen. So kommt es laut aktueller Forschung bei rund 10 bis 30 % der Menschen zu einer Unterversorgung.

**Magnesium – Basis für Ruhe, Entspannung und Regeneration**

Gerade deshalb lohnt sich ein Blick darauf, wie wichtig Magnesium für unsere Erholung ist – tagsüber wie nachts: Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und bildet damit die Grundlage dafür, Stressreaktionen besser zu regulieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.



men. Gleichzeitig unterstützt das Mineral eine normale Muskelfunktion, was nächtliche Unruhe durch Verspannungen reduzieren kann. Magnesium trägt außerdem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Ist der Magnesiumspiegel im Gleichgewicht, fällt es vielen Menschen leichter, nachts besser zu regenerieren und am Morgen frischer in den Tag zu starten.

**Auf die richtige Kombination kommt es an**

Kein Wunder also, dass Magnesium heute so gefragt ist wie

nie. Doch Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Besonders empfehlenswert sind Kombinationen verschiedener Verbindun-

gen, die Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen. Hochwertiges Magnesiumbisglycinat überzeugt beispielsweise durch eine hohe Bioverfügbarkeit, wird also vom Körper besonders gut aufgenommen.

**Baldriparan Magnesium Plus – mit dem Plus für eine verkürzte Einschlafzeit**

Im neuen Baldriparan Magnesium Plus (Apotheke) wurden Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid gezielt kombiniert – ergänzt um das gewisse Plus in Form von Melatonin, das dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen. So entsteht eine ausgewogene Formel, die den Körper dabei unterstützt, abends besser zur Ruhe zu finden und erholter in den neuen Tag zu starten.



**Magnesium: Kraftspender für jede Zelle**

Magnesium steckt in nahezu jeder Körperzelle und ist unverzichtbar für die Energiegewinnung – so bleiben wir leistungsfähig und konzentriert. Ein Mangel kann sich durch Probleme im Schlaf, Muskelkrämpfe oder Unruhe zeigen. Da der Körper Magnesium nicht selbst bildet, ist eine ausreichende Zufuhr über Ernährung oder Ergänzung wichtig – für einen ausgeglichenen Tag und eine entspannte Nacht.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)







Anstelle der Orgel erklingt unter dem Tannenbaum eine Band.

BILD: DR. MANFRED SCHNEIDER

# Gottesdienst mit „Xmas-Pop-Songs“

HEILIGGEISTKIRCHE HEIDELBERG: Jetzt noch Platz reservieren.

Heidelberg. An Heiligabend lädt die festlich geschmückte Heiliggeistkirche am Marktplatz zu einem Gottesdienst mit „Xmas-Pop-Songs“ ein. Eine Platzreservierung ist erforderlich und kostenlos unter [www.heiliggeist-heidelberg.de](http://www.heiliggeist-heidelberg.de) möglich.

Der Titel des Gottesdienstes „This Christmas Aretha“ ist dem gleichnamigen ersten Weihnachtsalbum von Aretha Frank-

lin entnommen. Die Queen of Soul covert darin gängige Klassiker wie „Silent Night“, singt aber auch eigene Christmas-Songs.

Pfarrer Vincenzo Petracca gestaltet die Weihnachtsliturgie und begibt sich mit Songs aus diesem Weihnachtsalbum und anderen Liedern von Aretha Franklin auf die Suche nach der

Weihnachtsbotschaft. Anstelle der Orgel erklingt unter dem Tannenbaum eine Band: Die Muddy Award-Preisträgerin Silke Hauck leiht Aretha Franklin die Stimme. Es spielen Jochen Seiterle (Gitarre) und Peter Anthony (Piano), beide sind als Lokalmatadoren der Heidelberger Jazz- und Pop-Szene vielen bekannt.

„DIE GOLDWAAGE“: Profis in Heidelberg beraten gerne

# Ungeliebten Schmuck einfach zu Geld machen

Heidelberg. Schnell, unkompliziert und fair – diese Attribute passen wohl am besten zum Heidelberger Ladengeschäft „Die Goldwaage“. Hier können Kunden Gold, Silber oder viele weitere Edelmetalle im Handumdrehen zu Geld machen.

Die Ware wird vor den Augen des Kunden sortiert, geprüft und gewogen – denn auf Transparenz wird bei der „Goldwaage“ großer Wert gelegt. „Bei uns dürfen die Kunden beim gesamten Vorgang zusehen. So können wir versichern, dass am Ende das bestmögliche Ergebnis erzielt wird“, weiß der Inhaber. Aktuell würden Kunden enorm von den stetig steigenden Goldkursen profitieren, ein Verkauf von nicht beachteten Schätzen lohnt sich also aktuell besonders.

„Viele unserer Kunden erben Schmuck, wollen diesen aber nicht selbst tragen. Bei uns können sie die Erbstücke zu fairen Preisen veräußern und so ganz einfach die Haushaltskasse aufbessern“, so der Experte. Was viele Menschen übrigens nicht wissen: Zahngold ist besonders wertvoll, da die Goldlegierung – also der Goldanteil – meist sehr hoch ist. Nach Begutachtung des



Folgende Ware wird angekauft
■ Goldschmuck
■ Zahngold
■ Altgold/Bruchgold
■ Goldmünzen
■ Goldbarren
■ Silberschmuck
■ Silbermünzen
■ Silberbesteck
■ Platin
■ Palladium
■ Luxusuhren
■ Luxusaschen
■ Diamanten/Edelsteine
■ Zinn

geschäfte in ganz Deutschland – eines sogar in den Niederlanden. Kunden sind bei der „Goldwaage“ also in den besten Händen: hier wird alles wortwörtlich auf die Goldwaage gelegt – doch am Ende profitiert nicht nur der Händler, sondern vor allem die Kunden!

pr/kts/BILD: GOLDWAAGE

„Die Goldwaage“ Rohrbacher Straße 44, 69115 Heidelberg

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 11 bis 18 Uhr, Samstag 11 bis 15 Uhr sowie nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten

E-Mail: [info@goldwaage-heidelberg.de](mailto:info@goldwaage-heidelberg.de)  
Telefon: 06221/ 360 7700  
[goldwaage-heidelberg.de](http://goldwaage-heidelberg.de)

Gesundheit

ANZEIGE

# Das Geheimnis des Model-Glows? Eva Padberg verrät es!

Für schöne Haut, Haare und Nägel empfiehlt Topmodel Eva Padberg das Nr. 1\* Kollagenpulver aus der Apotheke

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit

steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1\* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagenpulver ausschließlich hochreines Premium-



**Mein Beauty-Geheimnis?**  
Jeden Morgen pureSGP Kollagen – weil meine Haut und Haare das Beste verdienen.“  
Eva Padberg



Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng

kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entste-

hen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>1</sup> Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.“

**Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit**  
Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Ein schöner Geschenk-Tipp zu Weihnachten  
Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)



pureSGP



Das **NR.1\*** Kollagenpulver in Apotheken

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop: [www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)

<sup>1</sup>Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • \*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • \*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.